JOËLLE MARVAUD

LA RÉFLEXOLOGIE MODE D'EMPLOI

ISSN : 2103-5865
ISBN : 978-2-212-12978-6



DESCRIPTION ET INDICATION

L'effleurage

L'effleurage général du pied est relaxant. Il se pratique en début de séance, ou lorsqu'on passe d'une zone réflexe à l'autre.
On effleure tout le pied, en partant des orteils, on suit le dos du pied, on contourne les chevilles, et on revient vers les orteils.
La surface entière de la main effleure la peau et glisse dessus, sans chercher à modeler les tissus sous-cutanés, l'autre main fait de même sur la plante du pied.
Ce mouvement permet au praticien de prendre contact, de réchauffer l'épiderme, de décontracter et de soulager la douleur.

La manipulation lymphatique

Nous poursuivons par la manipulation lymphatique ou alternée qui est plus dynamisante. La main droite enveloppe le bord interne du pied droit, en partant des orteils, glisse jusqu'à la cheville et la contourne. Quant à la main gauche, elle fait le mouvement contraire du côté externe, en partant du talon pour aller vers les orteils.



Lorsqu'une main contourne la cheville, puis poursuit par le cou de pied, elle ramène la lymphe du bassin. L'autre main, en partant des orteils, stimule la lymphe du cou et de la nuque.

La pression en lignes

Elle permet de travailler les tissus en profondeur.
Appuyez le bout de votre pouce sur la plante du pied en arrière de la première tête métatarsienne, l'autre main maintenant le pied sur la face dorsale, puis tracez en reptation des lignes jusqu'au talon. But de l'opération : atteindre les tissus profonds.
Faîtes de même en arrière des autres orteils. Vous effectuez ainsi cinq lignes que vous pouvez répéter trois à quatre fois sur chaque pied.
Vous pouvez également employer la technique dite de la « chenille », vue plus bas, mais dans ce cas, vous mettez votre pouce en direction du talon pour avancer.





La manœuvre flexion



